

L'attività fisica e i vostri polmoni

Qualsiasi tipo di esercizio o di attività che richieda un lavoro ai vostri muscoli è considerata attività fisica. Può essere un hobby che praticate o qualcosa che fate a livello agonistico. Può trattarsi di qualsiasi cosa, dalla corsa o bicicletta al calcio o tennis; dalle bocce o golf al pattinaggio su ghiaccio o surf, e tutto ciò che può essere compreso tra questi estremi. Può includere anche attività fisiche che fanno parte della vostra vita quotidiana, come il giardinaggio o le pulizie domestiche. Perfino parcheggiare a distanza dai negozi e camminare per il resto del tragitto è un passo positivo verso una maggiore attività fisica.



Qualsiasi attività ulteriore aiuta a migliorare la vostra salute. I livelli di attività raccomandati sono:

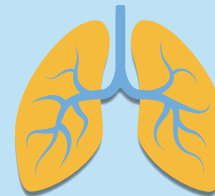
**2 ore e 30
minuti alla
settimana**

Sono 30 minuti
al giorno,
5 giorni alla
settimana

Ciascuna
sessione di
esercizio può
durare anche
solo 10 minuti

Dovreste avere il
respiro affannoso,
ma essere
comunque in
grado di parlare

L'esercizio può
migliorare l'efficienza
dei vostri polmoni.



Esercizi mirati, come
la riabilitazione
polmonare, possono
aiutarvi a sentirvi
meglio o a gestire, nel
caso, la vostra
patologia polmonare.



L'esercizio
migliorerà il vostro
benessere fisico
e psicologico.
Può ridurre il
rischio di
sviluppare altre
patologie, come
ictus, cardiopatia,
depressione e
diabete di tipo 2.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

I migliori consigli

Riscaldarsi, defaticarsi

Iniziate lentamente e riscaldatevi con movimenti leggeri. Questo prepara il vostro corpo al movimento.

Al termine del vostro allenamento rallentate l'attività, distendete i muscoli che avete sollecitato e attendete che il respiro torni normale.



Divertitevi

Fate ciò che preferite, seguendo i vostri ritmi. Potete aumentare gradualmente l'intensità quando vi sentite pronti. Non abbiate paura di rimanere un po' a corto di fiato. Diventerà più facile man mano che vi abituerete.

Se lo fate divertendovi, è più probabile che sarete costanti e che renderete l'attività fisica parte della vostra quotidianità.

Stretching

Uno stretching leggero può migliorare la flessibilità. Questo è importante per avere un aiuto nello svolgimento delle attività quotidiane e per ridurre nevralgie e dolori. Lo stretching è anche un buon strumento per la consapevolezza, a tutto vantaggio del vostro benessere mentale.



Evitate le strade

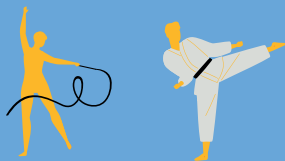
Se fate esercizio fisico all'aperto, tenetevi lontani dalle strade per evitare l'inquinamento atmosferico. E ricordate: i livelli di inquinamento atmosferico si riducono già a 1-2 metri di distanza dal traffico.

Se vi esercitate in una città o in una metropoli, usate i parchi, gli spazi pubblici e i percorsi con minori livelli di inquinamento atmosferico.



Provate qualcosa di diverso

Molti di noi pensano di non essere portati per l'esercizio fisico, specialmente se non amano la corsa, la palestra o gli sport di squadra. Invece, per ognuno c'è qualcosa di adatto! Provate qualcosa di diverso, ad esempio una lezione di danza, di karate o perfino un'attività circense. Potete esplorare la vostra città con una bici elettrica o uno scooter. Ci sono infinite possibilità di scelta, quindi non limitatevi a qualcosa che non vi piace fare.



Controllate il meteo

L'inquinamento atmosferico tende ad essere maggiore nelle giornate calde e soleggiate, mentre l'aria tende ad essere più pulita dopo condizioni di tempo piovoso o ventoso. Nelle giornate calde o con aria fortemente inquinata seguite i consigli degli enti preposti alla salute pubblica. Questi possono essere i rari giorni in cui evitare attività intense se avete una patologia polmonare.



Equilibrio

È importante conservare la nostra capacità di mantenere l'equilibrio – pensate a movimenti su una sola gamba o ad attività che richiedono equilibrio, come lo yoga, lo sci o l'arrampicata. Questo aiuta a prevenire le cadute in tarda età.



Potenziamento muscolare

Rafforzare i muscoli è particolarmente importante per le persone con patologie polmonari, per le donne e per gli anziani. Possiamo rafforzare i muscoli tramite esercizi come il sollevamento di appositi pesi o esercizi che sfruttano il peso corporeo.



Muovetevi spesso

Evitate di trascorrere molto tempo seduti o distesi, ad esempio guardando la televisione o lavorando alla scrivania. Se lo fate, alzatevi in piedi almeno ogni 30 minuti.

Questo documento è stato realizzato allo scopo di insegnare alle persone come mantenere sani i polmoni tramite l'attività fisica e di aiutare gli operatori sanitari a spiegare i benefici dei polmoni sani. È stato realizzato dall'European Lung Foundation (ELF) come parte della campagna Healthy Lungs for Life (Polmoni sani per la vita), con il supporto del paziente Kjeld Hansen e degli operatori sanitari Frits Franssen, Thierry Troosters e Karl Sylvester.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE